



Usted debe saber...



Sobre El Desarrollo de Su Bebé - El Primer Trimestre

Su embarazo es un tiempo muy especial. Puede ser una etapa emocionante y maravillosa. Además, es un tiempo para aprender sobre el cuidado de su salud y la de su bebé en camino. Un embarazo dura aproximadamente nueve meses. Los nueve meses están divididos en tercios o trimestres. Cada trimestre tiene tres meses o doce semanas. Por lo tanto, el primer trimestre consiste en las semanas 1-12 en su embarazo.

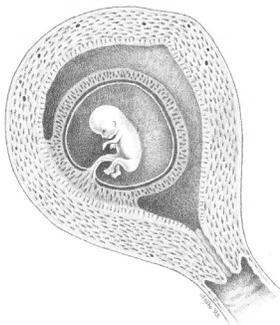
Durante el primer trimestre, ocurren muchos cambios. Estos cambios son normales y fáciles de detectar, sin embargo, ¿qué es lo que le está ocurriendo a su bebé? A continuación, hablaremos sobre el desarrollo de su bebé y le daremos consejos para ayudarlo a tener un embarazo saludable.

Semanas 1 - 4

- ♡ Al término del primer mes, todos los sistemas vitales principales están en desarrollo y el corazón de su bebé empieza a latir.
- ♡ La placenta, la cual alimenta y protege a su bebé, también comienza a desarrollarse.
- ♡ Puede que se sienta cansada, con náusea o hinchada.
- ♡ Tome vitaminas prenatales y ácido fólico todos los días, si su proveedor médico lo recomienda.
- ♡ Todos los embarazos son diferentes, por eso platique con su proveedor médico sobre cualquier inquietud.
- ♡ No fume, tome ni use drogas.

Semanas 5 - 8

- ♡ El bebé ahora mide casi una pulgada y pesa menos de una onza.
- ♡ El bebé está protegido por una bolsa llena de líquido y también por la placenta.
- ♡ El corazón de su bebé está latiendo a un ritmo estable.
- ♡ El cerebro y la espina dorsal de su bebé se están desarrollando, y sus pequeñas extremidades están creciendo en el lugar donde estarán manos, pies y dedos.



- ♡ Los ojos, las orejas y la nariz se están desarrollando.
- ♡ Coma alimentos sanos cada día, descanse lo suficiente, y lea todos los materiales impresos que le dé su proveedor médico.



Semanas 9 - 12

- ♡ El bebé mide casi tres pulgadas y pesa una onza.
- ♡ El corazón está casi totalmente formado y se parece al corazón de un recién nacido.
- ♡ Veinte pequeños dientes se están formando en las encías.
- ♡ El bebé abre y cierra su boca, y mueve sus manos, piernas y cabeza.
- ♡ Las cuerdas bucales y el cerebro están formados.
- ♡ Los ojos ahora están cubiertos por párpados y permanecerán cerrados hasta el séptimo mes para protegerlos.
- ♡ El bebé ya se mueve, pero usted no podrá sentirlo todavía.
- ♡ Puede notar que usted está aumentando de peso y sus pechos se sienten más pesados.
- ♡ Escriba una lista de preguntas que desee hacer durante su próxima cita, por ejemplo, qué tipo de ejercicios puede hacer y cómo registrarse para asistir a clases prenatales.

No falte a ninguna de sus citas prenatales, aún cuando se sienta bien. Estos chequeos son para vigilar su salud y la de su bebé.

Fuentes: Oficina de Salud Maternal e Infantil del Departamento de Servicios de Salud de California, Manual Mamá Sana, Bebé Sano, Calendario de Embarazo de BabyCal, www.babyworld.co.uk

Este artículo es el primero de una serie de tres partes.